

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

くせのない甘みが魅力の『ズッキーニ』を初夏の食卓に！

夏至のころからおいしくなる『ズッキーニ』。くせのない甘みと舌触りのよさが魅力です。

南米原産のカボチャの仲間、和名を『つるなしかぼちゃ』といい、イタリア語は『小さなカボチャ』を意味します。日本では、キュウリを一回り太くした細長い形状のものが主流で、スラリとした全長20センチ、200グラムぐらいのものが食べごろです。

栄養価はβ-カロテンやビタミン群、カリウムなどをほどよく含んでいます。また、油との相性が抜群です。炒め物、揚げ物にするほか、軽く炒めて煮込み料理に用いるなど油と一緒に調理をすることで、ズッキーニに含まれるβ-カロテンの吸収がアップし、免疫力や疲労回復の強化につながります。カリウムは、高血圧予防効果が期待できます。さらに、エネルギーはカボチャの半分以下なので、ダイエット中にも使いやすい食材です。

ズッキーニの淡泊な味わいはさまざまな料理に活用できるので、初夏の1品にぜひ、加えてみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科
助教 管理栄養士
佐々木正子さん

人口と世帯(内は前月比) 人口 141,969人(-34人)
男性:70,941人(-21人) 女性:71,028人(-13人)
世帯数:61,718世帯(+90世帯)
(令和4年5月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します!

No.96

見た目はキュウリ?ズッキーニ1本をひとりじめ!

ズッキーニのハッセルバック・ホイル焼き

栄養価(1人分=半分)

エネルギー 196kcal	たんぱく質 11.4g	脂質 14.7g	炭水化物 5.2g	塩分 1.4g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

夏に向けて抗酸化作用をアップしましょう。

材料 (2人分)

ズッキーニ2本、ベーコン3枚、スライスチーズ2枚、
塩0.2g、こしょう適宜、オリーブ油大さじ1
*30×60cmのアルミ箔を2枚用意。

作り方

- ズッキーニは、へたを切り落とし、7ミリ幅に下まで切り落とさないよう切り込みを入れ、電子レンジにかけてしんなりとさせておく。
- 薄切りベーコンは、一口大に切っておく。スライスチーズは4~6つに切っておく。
- 二重にしたアルミホイルに、①のズッキーニを乗せ、切り込みに②のベーコンとチーズを交互にはさむ。全体に塩こしょうをふり、オリーブ油をかけ、空気を抜きながらアルミホイルで包みこむ。
- フライパンに③を置き、蓋をして、中火で5分焼き、さらに弱火で10分焼く。

(レシピ作成:東都大学管理栄養学部、料理:管理栄養学部学生 海老根優衣、堀越杏奈)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。